



# てんすい倶楽部 Spring

通所リハビリテーション便り

春風の心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は花見に行きますので、楽しみにされています。また、**体力測定**となっております！動きやすい**クツ**と**服**でのご利用をお待ちしております。

四コマ漫画  
～桃の節句～  
作:職員 甲斐友彰



おやつ作り  
イチゴジャム餅

洋風生け花

## ～リハ科より～

今月は…「腰痛予防について」です!!

【腰痛症の種類】  
○急性腰痛症：腰部の筋肉や椎間板などの損傷で、急激な痛みを伴うもの。  
○慢性腰痛症：2～3ヶ月保存的治療を行ったが、治癒しない状態のこと。  
心理・社会的要因が背景にあるものが多い。

【腰痛の原因】  
①筋骨格由来のもの：圧迫骨折や椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など  
②内臓由来のもの：細菌感染や臓器等の病気など  
③心因性由来のもの：生活習慣、ストレスや不安、不眠など  
その他にも・・・座位姿勢が悪かったり、屈曲の頻度が多いことでも腰痛が出現してきます。

【腰痛予防】  
1. 無理な姿勢を取らない！ 2. ストレスを軽減する！  
3. 適度な運動を行う！ 4. 肥満を防ぐ！  
※先月お配りした腰痛体操の資料を見たりなど、1日に2回程度の体操や運動で体のコンディションを整えて、腰痛の予防・軽減に努めましょう☆

## 平成26年 4月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	1 花見 ゲーム ムし	2 筒渡し ゲーム ムし	3 筒渡し ゲーム ムし	4 折り紙 手芸	5 輪投げ	6 お休み	
第二週	7 キャップ ホッケー	8 キャップ ホッケー	9 蹴っ飛ばし カーリング グ	10 蹴っ飛ばし カーリング グ	11 レクダンス	12 ペタンク	13 お休み
第三週	14 ラケット シュート	15 絵手紙	16 洋風 生け花	17 書道	18 折り紙 手芸	19 頭の体操	20 お休み
第四週	21 カラオケ	22 カラオケ	23 頭 体操	24 書道	25 俳句	26 カラオケ	27 お休み
第五週	28 おやつ 作り	29 ペタンク	30 ペタンク	4 お休み			

●利用当日の欠席について---  
・・・午前8時頃の電話連絡にてお願い致します。 ☎0968-71-5600

<http://www.kumamotokousei.jp>